**LA DIETA**

Molti sicuramente associano la parola dieta a immagini di digiuni e sacrifici. Questo, però, è un pregiudizio da sfatare. La dieta, infatti, non è altro che la quantità di principi nutritivi che devi assumere ogni giorno perché il tuo corpo possa svolgere normalmente le sue attività e mantenersi in buona salute.

Non esiste una sola dieta che vada bene per tutti: ogni dieta va fatta su misura delle necessità individuali, che sono molto diverse. In ogni caso, è importante che la tua dieta comprenda una grande varietà di cibi, anche se ce ne sono alcuni che è bene che tu mangi in piccole quantità, come i dolci, le merendine e le caramelle.

Oltre a contenere molti grassi saturi e a darti troppe calorie, tutti questi cibi contengono infatti molto saccarosio, lo zucchero che favorisce più di tutti la carie ai denti. Se poi sono di quelli che rimangono attaccati a lungo ai denti dopo che li hai masticati, come i biscotti, la marmellata o il cioccolato, è ancora peggio. Lo stesso vale per le bevande acide, come le bibite analcoliche e i succhi di frutta.

Non mangiare nemmeno troppi formaggini. I formaggini, infatti, vengono trattati con polifosfati, che possono rendere difficile l’utilizzazione del calcio, e, quindi, influire negativamente sullo sviluppo delle ossa. Inoltre hanno scarso valore nutritivo: più del 50% è costituito da acqua, mentre solo il 12% da proteine. Se vuoi mangiare sano, bevi più latte e mangia più formaggi e ricotta!